

هكذا تعلمت المثابرة

كنت جالسة يوماً في شرفة حجرتى المطلة على شجرة البرتقال الكبيرة التي تتوسط الحديقة عندما لفت انتباهي عصفور صغير من العصافير البرية ذات الألوان الرمادية كان يبنى عشه بعناية..

علقت عيناي به وظللت أراقبه لساعات، وهو يطير مبتعداً، ليعود وهو يحمل في منقاره قشة صغيرة.. يضعها باهتمام وحرص لتنام وهي تعانق قشة أخرى قد وضعها من قبل.. هكذا رأيته بعين الخيال، وهو بضرب الهواء بجناحيه الصغيرين، تحت أشعة الشمس الحارة، باحثاً عن المزيد من القش ليكمل به عشه ويمضى طوال نهاره يعمل بلا كلل ولا ملل، حتى غروب الشمس بمثابرة تتعجب لها حتى انتهى من بناء العش على الفرع الصغير المليء بالأوراق الخضراء النضرة، وثمار البرتقال الناضجة.. عش تعانقت قشاته الصغيرات حتى أصبحت متينة لا بستطيع أحد أن يفككها بسهولة.

هكذا تعلمت المثابرة..

تعلّمت عدم التأجيل..

تعلّمت العمل بجد وجهد..

تعلّمت أن أنجز واجب اليوم ولا أؤجله للغد..

هكذا تعلّمت الكثير من صديقي الصغير المثابر الجميل الذي عمل طوال النهار وحتى الغروب ليحظى في النهاية براحة دون أن يؤرّقه ضميره على ما لم ينجزه لأنه انتهى من بناء عشه وهو واجبه..

لنتعلم معاكيف نتتبع التفاصيل الصغيرة التي تمر بناكل يوم ونتعلم منها ما يفيد ونترك ما لا ينفع.



















مدير التحرير

جينا تادرس

المدير الفني

محمد سمير مشنوق

التنفيد

خلدون بدير ـ محمد شتا

المساندة الفنية

نوشاد محمد - نواز محمد

مدير التوزيع والاشتراكات

أحمد سيد سليمان

مصطفى الحراكي

إدارة النشر

عبد المجيد طاهر عثمان

أيوظيي س.ب: ٢١١١١ أ.ع.م ماتض، ۲/۱٤۷۷۹۹۹ · هاکس، ۲/۱٤۷۷۹۹۹ · دبی، هاتف ۲/۲۲۸۳۰۱ هاکس، ۴/۲۲۸۳۰۱ العين، هائف ٢/٧٥١٦٦٦٧ فاكس، ٢٦٦٦٩٠،

البريد الالكتروني: sd@almaraa-alyaum.com

وكسلاء التبوزيسع

- داخل الإمارات، شركة الإمارات للتوزيع - دبي ت، ١٤/٣٩١٦٥٠٠ -- أبوظبي ت، ٢/٤٤٥٦٥٠٠ - فاكس، ٢/١٢٦٦٦١٢٦ - الملكة العربية السعودية، الشركة السعودية للتوزيع ت، ٢٦٥٣٠٩٠٩ فاكس: ٢٦٥٣٣١٩١- الكويت، شركة الجموعة الكويتية للتوزيع ت، ٢٤١٧٨١٠ فاكس، ٩٠٥٢٤١٧٨٠٩ - - البحرين، مؤسسة الهلال للتوزيع ت: ۲۹۱۰۰ هاکس: ۸۰ ۹۷۳۲۹۰۰ - سلطنة عمان: حدةً لخدمة وسائل الاعلام ت، ٧٠٠٨٩ هاكس، ٢٥١٢ ٠ قطر، دار الشرق للطباعة والنشرت، ٤٦٦١٢٨٢ شاكس، ١٠٩٧٤٤٦٦١٨٦٥ - مصر، مؤسسة الأهرام ت: ٧٣٩١٠٩٥ فاكس ٠٠٢٠٢٧٣٩١٠٩٦ - الأردن، شركة وكالة التوزيع الأردنية ت. ٠٠٩٦٢٦٤٨٩٤٩ - . لبنان: الناشرون لتوزيع الصحف: ٩٦٦١١٣٧٧٠٨٨ فاكس، ٩٦٦١٢٧٧٠٠٧ - العبراق، ش النظالال للنشر والتوزيع / بنفدادت، ٥٥٥٤٢٥٢ هاكس، ١٠٠٤٤٢٥٢٥ هاكس، الطبوعات ، ۲۱۲۷۷۹۷ فاکس، ۲۱۲۲۵۲۲ - تونس، الشركة التونسية للصحافة ت، ٣٢٢٤٩٩ فاكس، ٢١٦١٣٢٢٠٠٤. الغرب، الشريفية للتوزيع ت: ٢٢٢ ٠ ٢٢٢ فاكس، ٢١٣٣٣٢٦٦٢٤٩ - - السودان، دار الريان للنشر والتوزيع ت، ۷۹۳۲۸۳ هاکس : ۱۹۳۲۸۳ ۱۳۹۴ ۱۳۹۸ - - الیمن، الدار العربینة للنشر والتوزیع، ت / هاکس ۳۳۱۷۹۳، جوال ، ۳۳۸۲۳۳ در اینان وهرنسا وآورویا : کویك مارش ت ، ۲۰۸۵۳۳۰۲۸۰ هاکس ، ۲۲۸۸۲۹۴۳۰









































































تامر عبد الحميد

دخل مجال الغناء واستطاع أن يثبت نفسه بسرعة الصاروخ، بعد أن قدَّم الدويتو الغنائي مع المطرب حميد الشاعري فِي أغنية «عيني»، ولفت هشام أنظار الجميع بعفويته الشديدة وخفة دمه، وشارك بعدها في العديد من الحفلات والمهرجانات حتى زادت نجوميته وشهرته بعد أن قدّم أغنية متميزة وبفكرة جديدة والتي تحمل عنوان «ناري.. نارين»، وقد سافر هشام لتصوير الأغنية في الهند، واستعان بموديل من هناك، وتعلم الرقص الهندي ليتفاعل معهم، وبخفة ظله قدّم هشام أغنية رائعة جعلته يكتب شهادة نجوميته وسط العديد من المطربين، وقدّم بعد ذلك العديد من الأعمال الناجحة وكان آخرها ألبوم «سيبها تحبك» الذي لقي نجاحا كبيرا.

> أنه دخل مؤخراً مجال التمثيل من خلال مسرحية «الإسكافي ملكا».

ويضع هشام لمساته النهائية على ألبومه الجديد، كما يتحدّث هشام فالبداية عن ألبومه الجديد فيقول: «الألبوم يضم العديد من المفاجآت التي اعتاد الجمهور أن أقدّمها له .. فأنا لا أحب تكرار الأعمال الفنية التي قدمتها من قبل، لذلك

الاغنيــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	الترتيب
الأماكن	1
Mayay	*
میامی ۲۰۰۵	*
مشاكل	
مائة أحد	
الحل الصعب	1
واحشني موت	٧
تبيل ۲۰۰۵	*
رابح ۲۰۰۵	4
الفروب	N+
	يسيطة ميامي ٢٠٠٥ مشاكل ماية أحد الحل الصعب واحشني موت تبيل ٢٠٠٥

ن	<u> </u>	توپ	10
90	Te le	3	2
			٣
(3)			1
			0
			



بدنات مجهوداً كبيراً للعثور على مجموعة من الأغاني الجميلة، لكنني لن أتحدث عن التفاصيل، وهذا أسلوب كل المطربين، بحيث تكون الأفكار جديدة تفاجئ وهو ما أحرص عليه منذ ببداياتي لـذلك استغرق ببداياتي لـذلك استغرق التحضير مدة طويلة، وأتمنى يوليو المقبل.

* كيف يكون اختيارك للأغاني الأن بعد كل هذه السنوات؟ * الأغنية التي أشعر بكلماتها وتسيطر على عقلي وقلبي لا أتركها أبداً.. حتى لو قال لي سكان العالم إنها لا تناسبني، فما يهمني هو

إحساسي بها، لذلك أصر عليها مهما كانت الآراء.. ويكفي أن أقول لك إن الأغاني الحلوة أصبحت نادرة هذه الأيام.

٠ هل تحب غناء اللون الشعبي؟

به طبعاً، ولكن من خلال أسلوبي وشكلي الفني.. وقد قد مت من قبل أغنية شعبية بعنوان «روح عن بالي»، وأذكر أن البعض قال لي: كيف تغني هذه الأغنية؟ فقد أصيبوا بالدهشة من غناء هذا اللون، رغم أنني على يقين بأن المطرب يجب أن يغني كل الألوان حتى لا يمل الجمهور الأسلوب الذي يقد مه.. وعن نفسي أشعر بأن الأغاني الشعبية التي يؤديها شعبان عبدالرحيم وحسن الأسمر أغان تضم أفكاراً ومعانى هادفة



وجديدة، لكن أسلوب الأداء فيها مختلف مما يجعل الجمهور يعتقد أن مثل هذه الأغاني لا تصاح إلا في والضجيج،، ولو عدنا للسنوات الماضية سنجد أن العديد من مطربى الأغاني الشعبية قدموا أعمالاً غنائية كان لها تأثيرها في قلوب وعقول الناس منهم محمد عبدالمطلب ومحمد قنديل ومحمد رشدي وعبدالعزيز محمود وكارم محمود وغيرهم. هولاء الفنانين الكبار قدموا الأغاني الشعبية بالأسلوب الصحيح وليس مجرد بكاء ونواح..

هل ظهرت على أولادك
 ملامح فنية؟

** ياسمينا (١٠ سنوات) أذنها موسيقية جداً.. تغني اللحن بالضبط وهي حرة في اختيارها عندما تكبر، أما ابني الأكبر علي (١٢ سنة) فلديه موهبة كتابة الشعر، وكتب بالفعل أغنية «علي أفندي».

ماذا عن تجربة دخولك مجال التمثيل؟

په تجربة جديدة بالنسبة لي وأعتقد أنها فريدة، حيث شاركت في بطولة مسرحية «الإسكافي ملكاً» مع حنان ترك وريهام عبد الغفور، وأقوم فيها بدور الإسكافي، وأقدم فيها الاستعراض والغناء، وأتمنى أن تحظى التجربة بإعجاب الجمهور.

2 <u></u>	الطسوب	
1-My Humps	Black Eyed Peas	8
2-Photograph	Nickelback	0
3-Gold Digger	Kanye West	780
	Featuring Jamie Foxx	ال ا
4-Sugar, We're Goin'	Fall Out Boy	87.
Down		0 1
5-Wake Me Up	Green Day	•
When September Ends		
6-Run It!	Chris Brown	·C
7-Hung Up	Madonna	4
8-Beverly Hills	Weezer	0
9-Because Of You	Kelly Clarkson	58
10-Stand Up For Love	Destiny's Child	

المطرب	الأغنية	الترتيب	المؤلفين
شيرين	لازم أعيش	1	8
اصالة	عادي	4	9
جورج وسوف	مريم	*	80
ديانا كرزون	العمر ماشي	t	0
فارس کرم	وعدتي	0	0 1
كاظم الساهر	انتهى المشوار	7	· >
جاد شويري	المتاح	٧	4
أحمد الشريف	بين الناس	Α	=
وائل كفوري	بحبك أنا	4	0
ميشلين خليفة	يا أنا يالايام	1.)8



رياضة التايكوندو من أقدم فنون القتال التي ظهرت منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة في كوريا والتي لقيت انتشاراً كبيراً في الأونة الأخيرة على مستوى العالم كله، ولعل ذلك يرجع إلى سمة العنف التي بدأت تسري في كثير من الدول مما زاد الإقبال على ممارسة الرياضات العنيفة التي تهدف أساساً إلى تأهيل الفرد للدفاع عن نفسه.

تعود نشأة هذه الرياضة إلى شعب «كوجوريو» الذي عاش في كوريا الجنوبية في العام السابع والثلاثين قبل الميلاد.. يتكون اسم هذه الرياضة من ثلاثة مقاطع معناها كالتالي:

معنى كلمة تايكوندو:

تاي: تعنى القبضة المغلقة

كون: استخدام الأقدام في الركل

دو: أسلوب أو طريقة

أي طريقة القتال باستخدام الأقدام مع القبضة المغلقة.

انتشرت التايكوندو كطريقة للدفاع عن النفس والانقضاض السريع في البداية، ثم أخذت بعد ذلك طابعاً تقليدياً يمارس ضمن الطقوس الدينية على إيقاعات موسيقية معينة

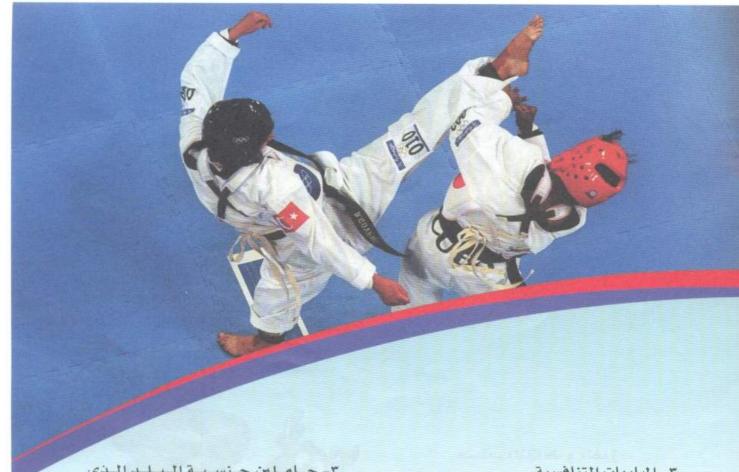
متعارف عليها.

تشبه رياضة التايكوندو رياضتي الكاراتيه اليابانية والكونغ فو الصينية ولكنها تتميز عنهما بالحركات ذات الخطوات السريعة، الخفيفة على الأرض وغير الثابتة.

تعتمد رياضة التايكوندو أيضاً بشكل أساسي على تسديد اللكمات للخصم بالدوران حوله مع استخدام القدم في الهجوم واليد في صد الضربات، بالإضافة إلى عدم استخدام أي نوع من الأسلحة أبداً أثناء القتال.

- تنقسم رياضة التايكوندو إلى خمسة أقسام مهمة هي:
 - ١- أساسيات التايكوندو.
 - ٢- مجموعات القتال الوهمي أي (البومزات).





٣- المباريات التنافسية.

٤- قتال الشوارع.

٥- التايكوندو الاستعراضي.

قوانين التايكوندو:

يمكن تقسيم قوانين هذه الرياضة إلى قسمين:

■ أولاً: قوانين خاصة بالملعب:

١- يجب أن يكون الملعب مسطحاً مغطى بالخشب أو بأى مادة ناعمة.

۲- مساحته تكون۱۲×۱۲م۲ وتنقسم إلى:

♦ منطقة اللعب وتكون مساحتها ٨×٨م٢، وتحدد بخط أبيض عرضه ٥ر٧ سم.

* منطقة الأمان عبارة عن مترين من كل جانب.

٣- يحكم المباراة ٤ حكام.

■ ثانياً : قوانين خاصة باللاعبين:

اللاعبون في المباريات الدولية يجب أن يكونوا:

١- حاصلين على الحزام الأسود.

٢- مسجلين في الاتحاد الدولي.

٣- حاملين جنسية البلد الذي

٤- يرتدون بدلة التايكوندو (الدوبك).

المباريات

زمن مباراة التايكوندو يحدد بثلاث جولات، كل منها ثلاث دقائق، تفصل بينها دقيقة للراحة.

خصم النقاط

تُمنع بعض الأفعال وتخصم بسببها على اللاعب نقاط مثل:

١- الهجوم على المنافس بعد سقوطه على الأرض.

٢- توجيه لكمة بقبضة اليد إلى الرأس.

٣- تعمد الضرب بالرأس في رأس المنافس.

٤- الخروج من الملعب هروباً.

٥- الألفاظ غير المهذبة.

في حالة حصول اللاعب على خصم ثلاث مرات في الجولة الواحدة يعلن الحكم انتهاء المباراة بفوز الآخر.







مستوى تقدّمه.. يحصل اللاعب على الحزام عن طريق الفوز في المسابقات أو بالطريقة التقليدية التي تتم في فترات معينة.

تتضمن التايكوندو خمسة أحزمة أساسية:

١- الحزام الأبيض:

ويدل على براءة اللاعب وعدم معرفته بالتايكوندو.

٢- الحزام الأصفر:

يحصل عليه اللاعب بعد معرفته أساسيات التايكوندو.

٣- الحزام الأزرق:

يدل هذا الحزام على تقدّم اللاعب ومتابعته التدريبات بشكل جيد.

٤- الحزام الأحمر:

هذا الحزام يعد بمثابة تحذير من خطورة هذا اللاعب وينذر الخصم بالابتعاد.

٥- الحزام الأسود:

الحزام الأسود من أخطر الأحزمة التي يحصل عليها اللاعب، ويشير إلى أن هذا المتدرب لم يعد

للخوف مكان في قلبه، وأصبح حاصلاً على لقب مقاتل التايكوندو.

لا يحصل لاعب التايكوندو على الحزام الأسود إلا بعد اجتيازه ٨ بومزات على الأقل.

ما هي اليومزا؟

البومزاهي القتال الوهمي.. على لاعب
التايكوندوأن يقوم بألعاب معينة وحركات قتالية
خيالية باتجاهات محددة كأنه يتلقى فيها ضربات
من خصم وهمي ويحاول الدفاع عن نفسه عن
طريق صدها.

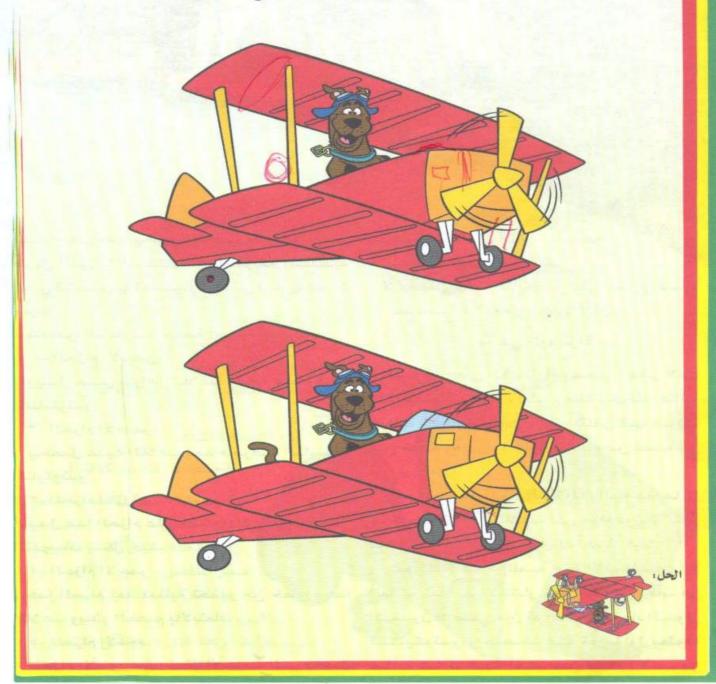
هذه الحركات القتالية الخيالية عددها ١٧ حركة، ولا يحصل اللاعب على حزام دون أن يتقن ثماني حركات منها ويجرى له اختبار فيها.

رغم نشأة هذه اللعبة منذ آلاف السنين، إلا أنها لم تبدأ في الانتشار سوى في السبعينات من اللقدرن الماضي حين تم إنشاء الاتحاد الدولي للتايكوندو، واحتضنت فيه كوريا أول بطولة عالمية شارك فيها أكثر من مائتي لاعب من ٢٢ دولة.



لعبة الختلافات

هل لديك قوة ملاحظة، حسناً نريد منك معرفة سبعة اختلافات بين هذين الرسمين، هل تستطيع؟







الرياضفة















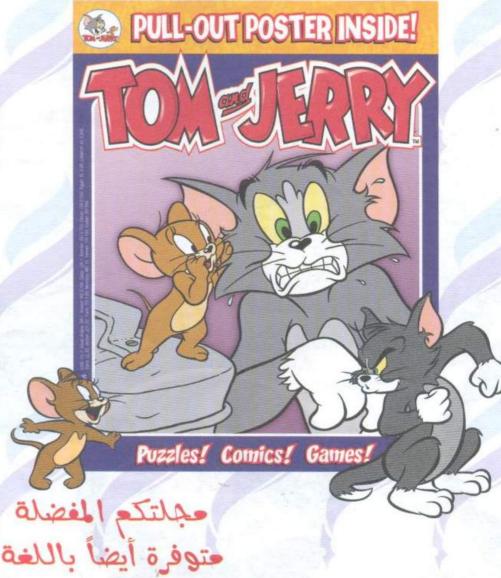






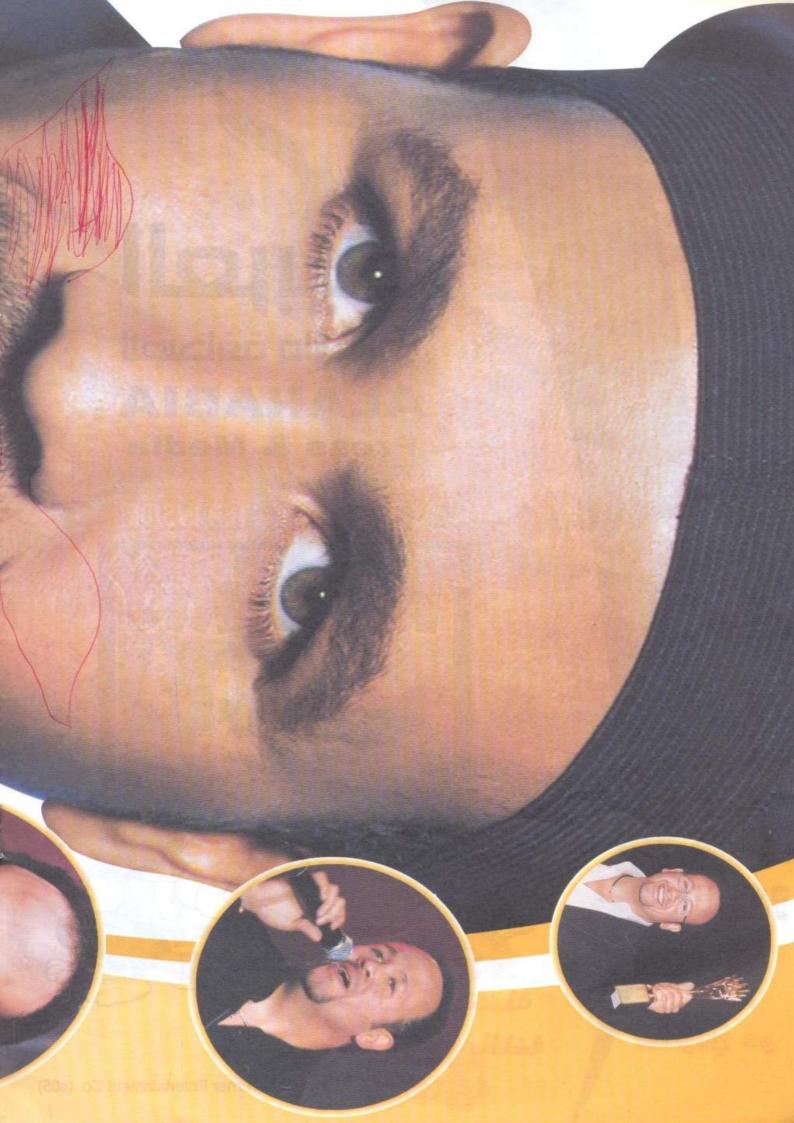
للصحافة والإعلام **ALARABIA**

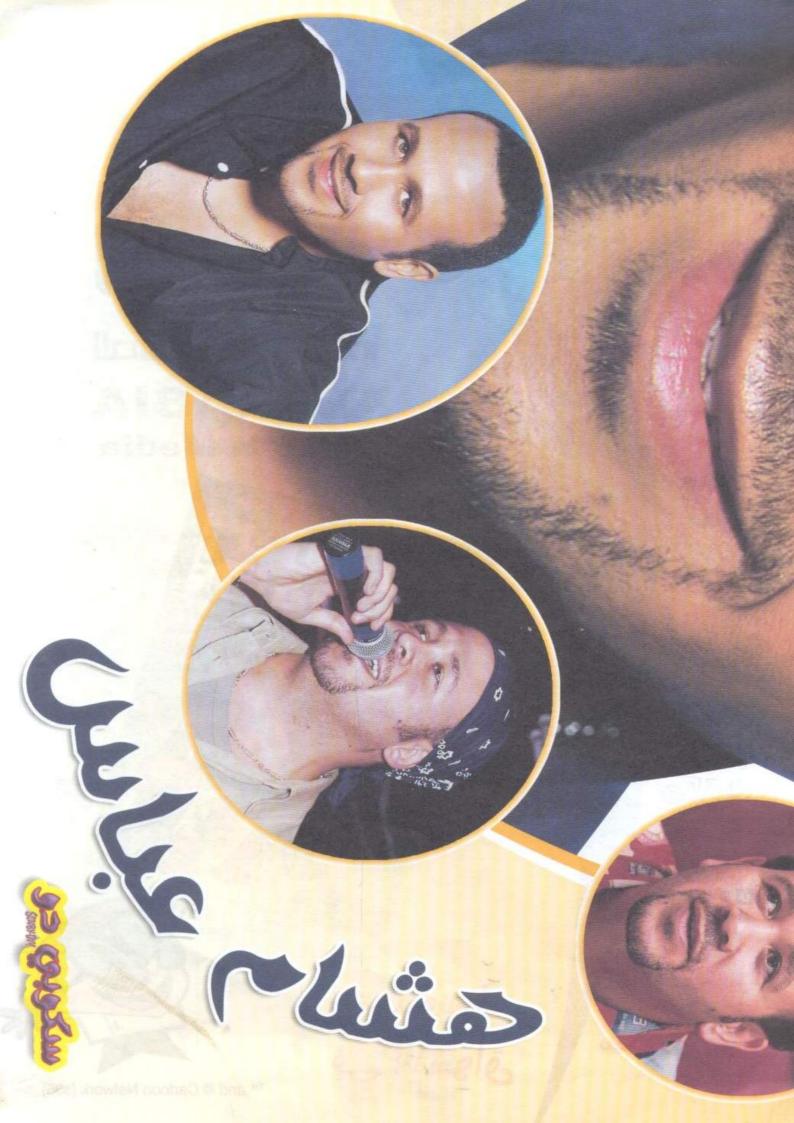
Press & Media



الإنجليزية

™ and © Turner Entertainment Co. (s05)









الرياضفة

















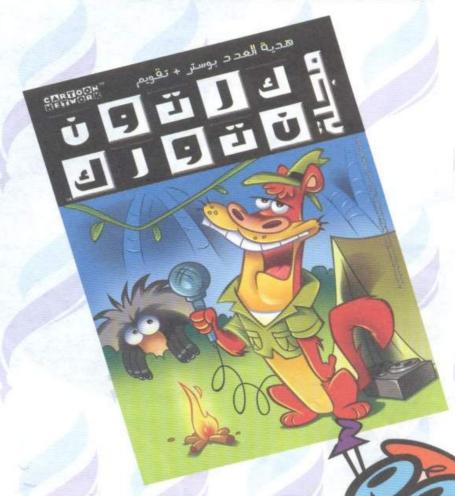


سکوبي دو

العربيت

الصحافة والإعلام ALARABIA

Press & Media



تجدونها في الأسواق







يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو ٦٠ مليون نسمة.

* اللعبة الرياضية التي مُورست على سطح القمرحتى الآن هي لعبة الجولف، فضى السادس من فبراير ١٩٧١ قام رائد الفضاء الأمريكي آلان شيبرد بممارسة الجولف، بينما كان على

* يبلغ متوسط استهلاك الفرد من البيض نحو ۲۳۰ بیضة سنویا.

◊ بدأ استخدام إشارات المرور الضوئية قبل اختراع السيارات.

هو ۱۶ يوما.

* من الناحية العلمية، يعد الموز من الأعشاب، بينما تعد الطماطم فاكهة.

* مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد على عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.

♦ إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المعيطات والبحار سيرتضع بمعدل ٧٠ مترا، وهو * أطول عمر يمكن أن تعيشه ذبابة منزلية الأمر الذي يعني أن ربع اليابسة سيغمره الماء.

























































































with a firmite of all the

رسوم: أمير عجام

أصدقائي...

تعرفنا في العدد السابق من خلال هذا الباب على بعض الحركات والإيماءات التي تعد احدى اللغات غير المنطوقة ولكنها الأقوى من حيث التعبير.. لذا فكرنا أن نكمل لكم في هذا العدد بعض رموز وإيماءات هذه اللغة لتساعدكم على معرفة ما يقصده أصدقاؤكم من كل التفاتة...

الحركة الأولى:

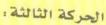
من يرى هذا الشخص سيظن للوهلة الأولى أنه يستمع باستمتاع لما يقال ولكنه على العكس تماماً لا يستمتع ولا يسمع، بل على العكس هو غير موافق أبداً على ما يقال.



الحركة الثانية.

هده الحركة معبرة جداً عن مشاعر صادقة وصريحة. تعلم جيداً أن من يصافحك بهذه القوة و الحرارة هو شخص أمين ويحبك من كل قلبه.



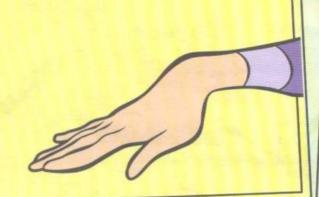


نرى هنا شاغي وقد فتح كلتا يديه في مواجهة الشخص الذي يتحدّث معه ليقول: أنا صريح معك وفي منتهى الصدق وليس لديّ ما أخفيه عنك.



الحركة الرابعة:

صاحب هذه اليد ذو سلطة ونفوذ قويين وتعتبر هذه إحدى الحركات السلبية وتدل على أن هذا الشخص يتخذ موقفاً عدائياً من الشخص الذي يتحدّث إليه.



الحركة الخامسة:

فيلما نجدها في منتهى التحمس والإثارة وتعبر بفرك راحتي يديها مع بعض أنها إما تمكنت من حل اللغز أو أنها تستعد لرحلة متميزة وتشعر بالكثير من الحماسة.

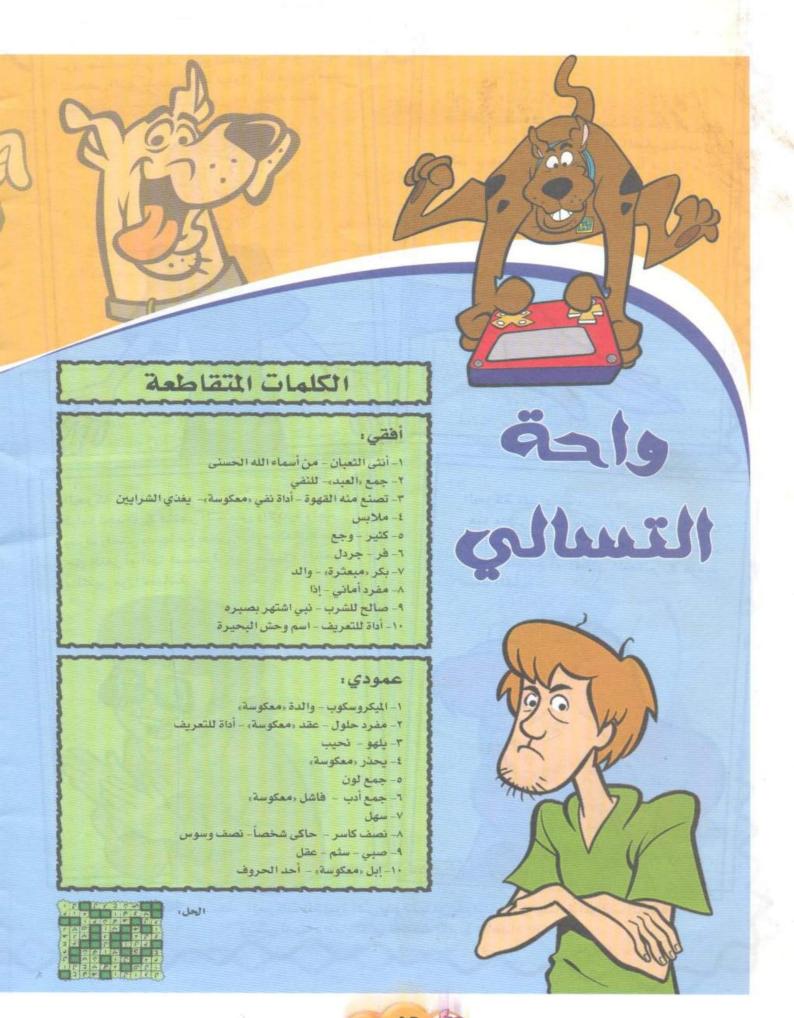


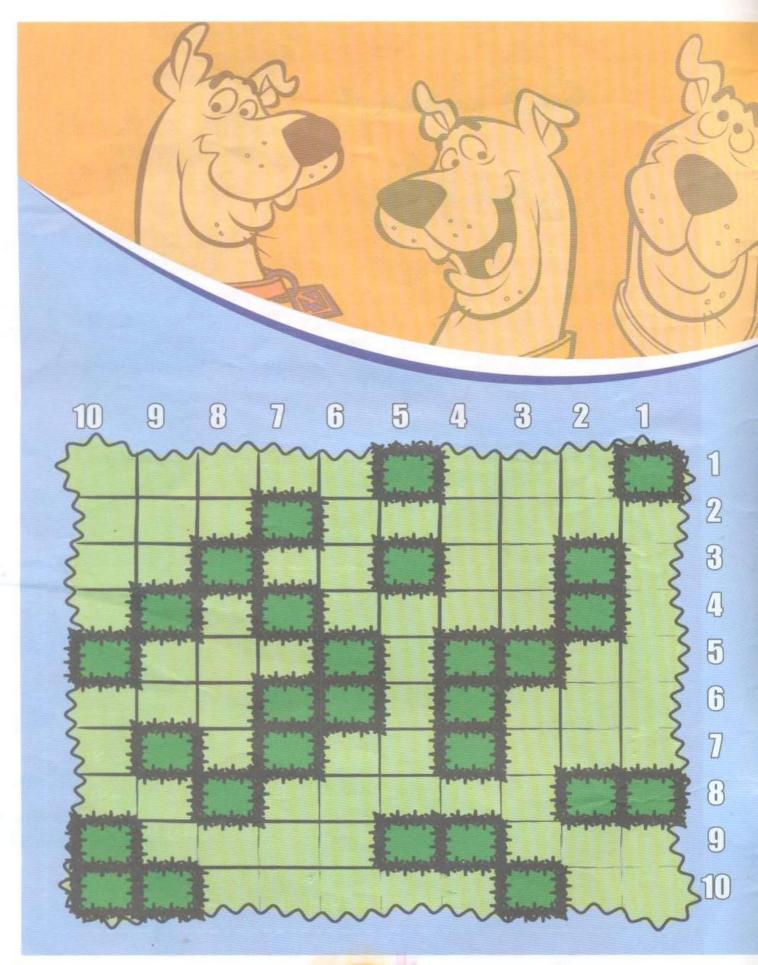
الحركة السادسة:

هنا دافني كاذبة وتحاول إخفاء معلومات قد تهم من يسمعها، لذلك تحاول تشتيت انتباه المستمع أو تحاول التفكير في كيفية حبك الكذبة.



هكذا عرضنا بعض الحركات الشهيرة التي يقوم بها من حولنا، ونحن أيضاً في المواقف الماثلة، ويبقى لدينا دائماً الكثير لنقدَمه لكم في الأعداد القبلة.









أصدقائي. اعتدتم وجود مسابقة في كل عدد من أعداد سكوبي دو، ومسابقة هذا العدد ستكون سهلة وبسيطة، ليتمكن أكبر عدد منكم من حلها، وبالتالي الفوز بجوائزها.

حل المسابقة ولا تنس كتابة البيانات المطلوبة بخط واضح، قص السؤال والكوبون وضعهما داخل مظروف مكتوب عليه اسمك وعنوانك ورقم صندوق البريد إلى العنوان التالي؛

مسابقة سكوبي دو - العدد السادس عشر - ص- ب: ٣١٤١٤ أبوظبي - الإمارات العربية المتحدة الفائزون الثلاثة سيحصل كل منهم على أسطوانة لعبة بلاي ستيشن ٢

فازية العدد الرابع عشر:

١- حسنين عبد الحميد - سلطنة عمان

٧- محمد عبدالصالح جمعه المنامة - البحرين

٣- غسان نور الدين فرحان - أبوظبي الإمارات

كويون مسابقة العدد السابع عشر

ما عاصمة كل من:
الأردن؛
اليمن:
سلطنة عُمان:
الاسم:
العمر:البريد الإلكتروني (إن وجد):
العتوان البريدي:
لا تنسوا إرسال إجاباتكم قبل يوم ٢٠٠٦/٢/٣١



























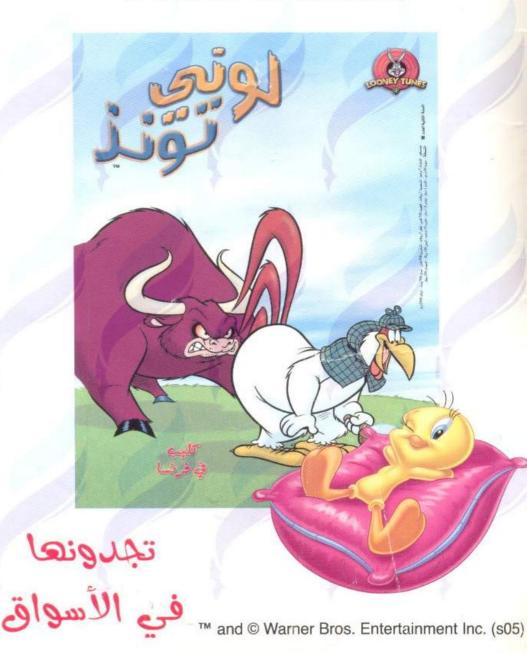
سکوبي دو



للصحافة والإعلام

ALARABIA

Press & Media



























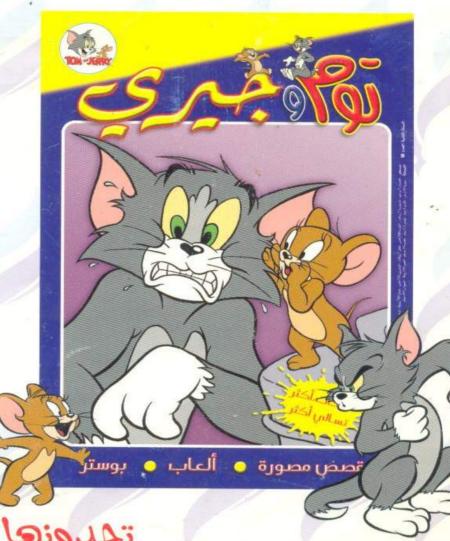




للصحافة والإعلام

ALARABIA

Press & Media



تجدونها

في الأسواق

™ and © Turner Entertainment Co. (s05)

